



日曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる	おやつ
1 土	豚丼 キャベツのおかかサラダ みそ汁 オレンジ	・ぶた肉 ・シーチキン缶 ・削り節・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・米ぬか油・中ざら糖・砂糖 ・サッポロポテト	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・コーン缶・ほうれんそう ・もやし・のり・こねぎ・オレンジ ・だいこん・かぼちゃ・えのきたけ	ミルク サッポロポテト (つぶつぶベジタブル)
3 月	筑前煮 ポテトサラダ みそ汁 りんご	・鶏肉・生揚げ・鶏卵 ・油揚げ・麦みそ	・米ぬか油・中ざら糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ひなあられ	・だいこん・にんじん・ごぼう・りんご ・ゆでれんこん・板こんにやく ・乾しいたけ・レタス・ブロッコリー ・キャベツ・たまねぎ・わかめ	カルピス ひなあられ
4 火	魚の茶衣揚げ 添え野菜 ひじきと大豆の煮物 さつま汁 パナナ	・さわら・大豆 ・油揚げ・鶏肉 ・麦みそ	・天ぷら粉・米ぬか油・砂糖 ・中ざら糖	・キャベツ・ブロッコリー・乾ひじき ・乾しいたけ・にんじん・板こんにやく ・グリーンピース・だいこん・ごぼう ・こねぎ・しょうが・バナナ	桜餅
5 水	ハンバーグ ブロッコリーのあえもの キャベツの卵とじ ポテトスープ オレンジ	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・砂糖 ・じゃがいも・パームクーヘン	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ・キャベツ・もやし ・だいこん・えのきたけ・オレンジ	ミルク パームクーヘン
6 木	魚のオーロラソース焼き 野菜ソテー しょうゆフレンチサラダ 白菜とわかめのスープ ひじき納豆 パナナ	・さけ・ロースハム ・納豆 ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・マヨネーズ・砂糖 ・味噌・マリービスケット ・米ぬか油	・にんじん・グリーンピース ・コーン缶・キャベツ ・ブロッコリー・だいこん・はくさい ・わかめ・乾ひじき・バナナ	ミルク 味噌らべ マリービスケット
7 金	麺の日 きつねうどん 大根サラダ みかんゼリー	・鶏肉・油揚げ・鶏卵 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳・牛乳	・砂糖・うどん・マヨネーズ ・みかんゼリー ・さつまいも・無塩バター	・乾しいたけ・ほうれんそう・こねぎ ・だいこん・キャベツ・ブロッコリー ・にんじん	ミルク スイートポテト
8 土	魚のピカタ さつま芋の甘煮 ベーコンと野菜のソテー みそ汁 りんご	・しいら・鶏卵・粉チーズ ・ベーコン・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・牛乳	・薄力粉・さつまいも ・中ざら糖・米ぬか油 ・ホットケーキミックス・砂糖 ・無塩バター	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・しめじ・だいこん ・もやし・こねぎ・りんご ・バナナ	ミルク バナナパウンドケーキ
10 月	ホワイトシチュー ミモザサラダ フルーツポンチ	・鶏肉・牛乳 ・鶏卵・脱脂粉乳	・じゃがいも・米ぬか油・砂糖 ・薄力粉・いりごま	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ・にんにく・キャベツ・だいこん ・レタス・みかん缶・白桃缶・バナナ	ミルク ごまちゃんすこう
11 火	魚の南部焼き なます かぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	・ぶり・油揚げ・牛乳 ・高野豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・いりごま・ごま油・砂糖 ・中ざら糖	・しょうが・だいこん・ほうれんそう ・かぼちゃ・はくさい・たまねぎ ・わかめ・りんご	ミルク なめらかプリン
12 水	メンチカツ 添え野菜 大根のけんちん煮 みそ汁 ごま納豆 パナナ	・ぶたひき肉・鶏卵 ・牛乳・生揚げ ・油揚げ・麦みそ ・納豆・脱脂粉乳	・パン粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・中ざら糖・いりごま ・げたんは	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・レタス・乾ひじき・だいこん ・板こんにやく・もやし ・かぼちゃ・こねぎ・バナナ	ミルク げたんは
13 木	鮭とほうれん草のオムレツ きゃべつのごま酢あえ みそ汁 オレンジ	・さけ・鶏卵 ・ピザ用チーズ ・ロースハム・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・じゃがいも・米ぬか油 ・ケチャップ・いりごま ・砂糖・無塩バター・パイ皮 ・食パン	・たまねぎ・しめじ ・ほうれんそう・キャベツ・だいこん ・みずな・はくさい・えのきたけ ・こねぎ・オレンジ・りんご	ミルク アップルパイ
14 金	チキン南蛮 スパゲティのソテー カミカミサラダ オニオンスープ パナナ	・鶏肉・鶏卵 ・しらす干し・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・マヨネーズ・ばかうけ ・スパゲティ(乾)・ごま油 ・オリーブ油・いりごま	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー ・ごぼう・にんじん ・えのきたけ・バナナ	ミルク ばかうけ ウエハース
15 土	魚のねぎ味噌漬焼き きゃべつのおかか和え ブロッコリーの卵とじ そうめん汁 オレンジ	・さけ・麦みそ ・削り節・鶏卵・脱脂粉乳 ・牛乳	・砂糖・米ぬか油・そうめん ・ホットケーキMix ・無塩バター・いちごジャム	・長ねぎ・キャベツ・ほうれんそう ・ブロッコリー・生しいたけ ・たまねぎ・にんじん・わかめ ・オレンジ	ミルク いちごマフィン
17 月	カツカレー ごまじゃこサラダ コンソメスープ パナナ	・ぶた肉・鶏卵 ・しらす干し・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・いりごま・砂糖 ・かつぱえびせん	・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ・りんご・にんにく・キャベツ・コーン缶 ・ブロッコリー・レタス・にんじん・バナナ ・はくさい・だいこん・えのきたけ	ミルク かつぱえびせん
18 火	誕生会 オムライス 魚のサクサク揚げ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁 ももゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳・さわら ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・ケチャップ・米ぬか油 ・薄力粉・片栗粉・砂糖 ・ごま油・いりごま ・ももゼリー・無塩バター	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・みずな・ごぼう ・れんこん・はくさい・かぼちゃ ・こねぎ	ミルク ふラスク
19 水	魚のあかね焼き 粉吹き芋 厚揚げと白菜の炒め みそ汁 オレンジ	・ぶり・生揚げ・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・じゃがいも・米ぬか油・砂糖 ・片栗粉・雪の宿	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・しめじ・キャベツ・こねぎ ・もやし・だいこん・オレンジ	ミルク 雪の宿
21 金	お別れ会 鮭のタルタル焼き 鶏の唐揚げ 添え野菜 みそ汁 大根のカレーそばろ煮 いちご	・鶏肉・さけ ・鶏卵・ぶたひき肉 ・木綿豆腐・麦みそ	・片栗粉・薄力粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・砂糖	・しょうが・にんにく・たまねぎ ・キャベツ・ブロッコリー・だいこん ・にんじん・もやし ・えのきたけ・いちご	ぼたもち
22 土	八宝菜 スパゲティサラダ 卵の中華スープ りんご	・ぶた肉・ロースハム ・鶏卵・脱脂粉乳	・米ぬか油・砂糖・片栗粉 ・スパゲティ(乾) ・マヨネーズ・とんがりコーン	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・ピーマン・乾しいたけ ・コーン缶・キャベツ ・えのきたけ・ほうれんそう・りんご	ミルク かつぱえびせん
24 月	エビフライ いり豆腐 みそ汁 パナナ	・天ぷらえび・鶏卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉・米ぬか油 ・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・リッツクラッカー ・白い風船	・たまねぎ・キャベツ・だいこん ・にんじん・乾しいたけ・はくさい ・こねぎ・バナナ	ミルク 白い風船ミルククリーム リッツクラッカー
25 火	麺の日 ラーメン ひじきサラダ オレンジ	・焼き豚・鶏卵 ・シーチキン缶 ・さけ	・米ぬか油・中華めん・砂糖 ・いりごま	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・もやし・コーン缶 ・こねぎ・にんにく・乾ひじき ・レタス・ブロッコリー・オレンジ	さけおにぎり
26 水	スコッチエッグ 添え野菜 大根とツナの煮物 みそ汁 しらす納豆 パナナ	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳・麦みそ・しらす干し ・うずら卵水煮缶 ・シーチキン缶・油揚げ	・パン粉・薄力粉・米ぬか油 ・砂糖・星たべよ	・たまねぎ・キャベツ・だいこん ・にんじん・もやし ・かぼちゃ・わかめ・バナナ	ミルク 星たべよ
27 木	魚の塩こうじ焼き 塩昆布あえ かぼちゃのそばろ煮 豚汁 オレンジ	・さけ・鶏ひき肉 ・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳 ・ウインナー ・ピザ用チーズ	・砂糖・米ぬか油・片栗粉 ・強力粉・ピザソース	・キャベツ・にんじん・塩昆布 ・かぼちゃ・グリーンピース ・だいこん・ごぼう・こねぎ ・しょうが・オレンジ・たまねぎ ・コーン缶・ピーマン	ミルク ピザ
28 金	魚の味噌煮 コールスローサラダ すまし汁 りんご	・ぶり・麦みそ ・ロースハム・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・砂糖・マヨネーズ ・うすやきせんべい ・バタークッキー	・しょうが・だいこん・にんじん ・キャベツ・ブロッコリー・レタス ・えのきたけ・わかめ・りんご	ミルク うすやきせんべいサラダ味 バタークッキー

年長児リクエストメニューです。

